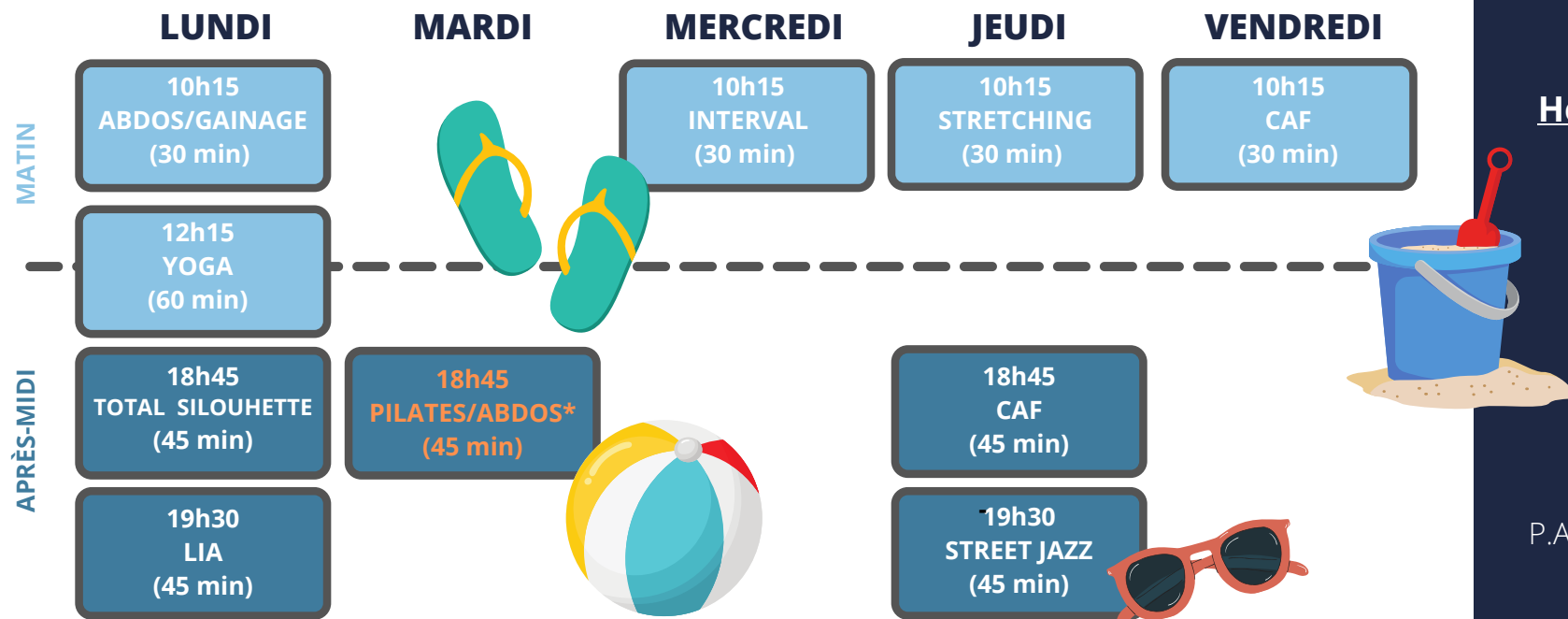


# Planning des activités collectives

AOÛT 2022

(Fin des cours du soir le 21/08/2022. Reprise de tous les cours le 05/09/2022)



**ABDOS/GAINAGE**

Travail localisé sur la sangle abdominale et les lombaires.

**CAF**

Cuisses Abdos Fessiers.

**INTERVAL**

Circuit dynamique de renforcement musculaire alliant différents ateliers chronométrés.

**LIA**

Programme cardio dansé, sans impact, sur des chorégraphies (Low Impact Aerobic).

**PILATES**

Gymnastique douce alliant respiration profonde et mouvements lents, pour renforcer les muscles posturaux.

**TOTAL SILOUHETTE**

Séances de cardio, entrecoupées d'exercices de musculation afin d'optimiser l'intensité de l'effort.

**TRX**

Renforcement musculaire grâce à un système d'entraînement par suspensions à l'aide de sangles.

**STREET JAZZ**

Mélange de modern jazz et de hip-hop issu des Etats-Unis et qui se danse dans les rues du monde entier.

**STRETCHING**

Forme de gymnastique douce constituée d'exercices d'étirements, de Pilates et de Yoga.

**YOGA**

Enchaînement de postures dynamiques et d'exercices de respiration pour un bien être physique et mental.

**\*ABDOS/GAINAGE : le mardi 02/08.**

**PILATES : les mardis 09/08 et 16/08.**

**OUVERT 7/7**

**6h - 22h**



## Horaires de permanence

Lundi - Vendredi :  
8h - 12h15 / 17h - 21h30

Samedi :  
9h - 12h



## Infos pratiques

1 impasse des Tisserands  
P.A.E. Le Capitoul / 34700 Lodève  
04.99.91.43.05  
leglobetrotteurlodeve.com



Pensez à arriver 5 minutes avant le cours afin de ne pas perturber les adhérents et le coach.



## ATELIERS SANTÉ

Sur réservation - durée : 2h

**Reprise des ateliers  
à partir du 05/09/2022.  
Bon été à tous!**

